

Séjours de répit pour aidant.e.s

**SEJOUR DE REPIT POUR PROCHES AIDANTS
SEMAINE AU COEUR DE LA NATURE
CEVENOLE**

REPOS
PRATIQUES ARTISTIQUES
Dessin
Chant
Ecriture
Peinture
Soudure

BIEN ÊTRE
Yoga
Massage
Balnéothérapie

BALADES A CHEVAL
RANDONNÉE
BAIGNADE EN RIVIERE

PENSION COMPLETE
425€ le séjour

Deux séjours en 2026:
du 05 au 11 avril
du 02 au 08 août

TARIFS ET INFOS PRATIQUES

CONTACTS

Eva DAVID
06.86.18.95.03
John BODIN
06.33.35.56.38

maisonpersephone@ecomail.fr

**ASSOCIATION MAISON PERSEPHONE
BESSEGES**

Association Maison Perséphone
1576 rue Dr Paul Vermale
30160 Bessèges

La Maison Perséphone est une coopérative culturelle solidaire intervenant sur plusieurs pôles :

- séjours de rupture/répit pour personnes en difficulté ;
- accueil d'artistes et collectifs d'artistes en résidence avec projets à
- visée sociale pour les habitants du canton ;
- potager-verger pédagogique de permaculture ;
- stages et actions d'Education Artistique et Culturelle ;
- Scène de plein air.

La Maison Perséphone souhaite accueillir les familles et aidants.

Vivre avec une personne souffrant d'une maladie chronique est très difficile, les aidant.e.s peuvent sombrer dans une sorte d'épuisement. Les relations se tendent, la promiscuité devient pesante et source de conflits. Des moments de prise de distance s'avèrent nécessaires pour maintenir un équilibre vivable sur l'année. Pendant un bref moment, chacun vivra de son côté.

La Maison Perséphone est un **lieu d'apaisement des souffrances d'origines diverses**. La vie de proximité avec une personne malade entraîne de réelles répercussions pour ceux qui les soutiennent au quotidien, les aidant.e.s.

Selon le Ministère des solidarités et de l'autonomie, *l'aidant.e vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, à une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap, dans la vie quotidienne. Son soutien peut prendre différentes formes : soutien moral, aide à la vie quotidienne, aide financière.*

La vie des aidant.e.s est rythmée par le soutien qui devient la priorité, et beaucoup d'aidant.e.s reconnaissent s'oublier eux-mêmes, ne plus prendre de temps pour eux. En effet, le soin à la personne au quotidien est extrêmement chronophage. Les aidant.e.s n'ont guère plus que le temps de se reposer, leur vie finissant par se limiter à soutenir la personne malade.

Nous accueillons les bénéficiaires dans nos chambres d'hôtes. Une cuisine, un salon et une terrasse sont partagées par les personnes en séjour. Les personnes peuvent ainsi se retrouver, car libéré.es des pressions quotidiennes et familiales. Le lieu se veut aussi un coin de repli temporaire, base de reconstruction psychique et affective.

La notion de séjour de répit trouve tout son sens, répit par rapport au quotidien, à la pression, au découragement parfois engendré par la maladie. Les familles en difficulté pourront trouver ici une période de réflexion sur leur vie offerte par une déambulation au cœur d'activités diversifiées laissées à leur libre choix.

Moyens et actions mises en place :

L'expertise professionnelle sera assurée par John Bodin, cadre infirmier de secteur psychiatrique possédant une ancianeté de 35 ans, notamment le lien avec les familles. Il s'appuiera sur son expérience pour prévoir des temps d'activités ciblées et adaptées. En collaboration avec les familles, nous déterminerons un trajet pour la semaine, une déambulation entre les divers pôles offerts par la Maison Perséphone. Un programme qui restera souple sera formalisé et les accueillis participeront à ces activités. Du sur-mesure pourra aussi être inventé lors de réunions préparatoires organisées à distance.

1 Activités proposées lors des séjours

1.1 Permaculture



Les Jardins de Déméter leur apporteront quelques notions de permaculture, les aidant.e.s pourront pratiquer un peu ce mode de jardinage, selon leurs capacités physiques qui seront un peu sollicitées. Ils et elles pourront aussi, si ils et elles le souhaitent, mettre en valeur leurs propres savoirs (de jardinage ou de cuisine). Par ailleurs, les Jardins de Déméter se veulent un lieu de déambulation propice à la rêverie, au repos de l'esprit, à la méditation.

Le jardin de Déméter leur sera ouvert en tant que lieu d'évasion et de connexion à la Terre. Ce travail de la terre tout au long de l'année fournira une production maraîchère qui pourra selon les périodes venir agrémenter les repas préparés et pris en commun dans la cuisine partagée. Les différent.e.s hôtes de passage à la Maison Perséphone pourront travailler la terre et/ou récolter ce que les précédents hôtes ont semé, formant ainsi une chaîne de solidarité sur

l'année.

La Maison Perséphone est un lieu de transmission mais aussi un lieu d'expérimentation et de co construction, où le passage de chacun.e laisse une trace pour le suivant. Les visiteur.euse.s mangeront les légumes dont les précédent.e.s auront pris soin sur les phases de semis, de développement et d'entretien.

Je sème une graine, une autre l'arrose, une suivante en déguste le fruit. Et moi, je mange ce que les autres ont semé et entretenu pour moi.



Des ateliers de cuisine simple sont prévus pour engendrer la convivialité autour de produits sains. La Maison Perséphone se veut un lieu d'accueil au sens large et les repas seront des moments propices à l'ouverture entre les personnes présentes.



De la culture de la terre à la culture artistique, les aidant.e.s pourront trouver un autre média d'apaisement. Des ateliers artistiques viendront les aider à penser à autre chose ou bien à explorer leurs difficultés autrement. Le développement de partenaires locaux issus du monde artistique débouche sur des propositions de projets courts à but récréatif mais aussi cognitif.

1.2 Médiations artistiques

Tous nos ateliers de médiations artistiques sont animés par des artistes (danseuse, comédienne, marionnettiste, auteur dramatique...) qui sont aussi **professionnels du soin** (cadre infirmier en hôpital psychiatrique, art-thérapeutes...).

1.2.1 ECRIRE



L'écriture est un médiateur très développé dans ces rencontres artistiques lors d'ateliers : projets d'écriture collective ou d'écriture plus solitaires. L'idée est aussi de proposer un projet simple demandant peu d'investissement mais riche pour autant. L'écriture comme moyen d'expression des émotions, mais aussi comme moyen de détente et de partage.

1.2.2 DANSER ET JOUER

Un autre média privilégié à la Maison Perséphone est le corps à travers la danse et le théâtre sous diverses formes, improvisation, jeux de masques, clown, bouffon...



1.2.3 PEINDRE, DESSINER, MODELER

Des ateliers de création et production en arts plastiques et arts textiles viennent reconnecter les aidant.e.s avec l'image, intérieure et extérieure.



Des artistes locaux partenaires de la Maison Perséphone peuvent enrichir les propositions et permettre des créations individuelles ou collectives.

Le sens donné à ce qui est accompli est valorisé. Nous sommes convaincu·e·s que la création offre aux aidant.e.s séjournant au sein de la Maison Perséphone, la possibilité de renouer avec eux-mêmes, avec leurs capacités de création et donc, l'estime d'eux-mêmes, ainsi qu'avec le jeu et le plaisir qu'apporte la création.

Le temps d'un séjour, ils et elles peuvent adhérer à un projet qui, à l'issue de la période, pourra leur donner des perspectives, des envies d'aller à la rencontre d'associations de leur quartier. Ces ateliers leur redonneront confiance en eux, en leur possibilité de réaliser quelque chose de concret et de positif.

1.3 (Re)connexion à la nature et activités de bien être

La région offre une nature splendide, variée, caractéristique et de caractère. On croise peu de chemins qui ne soient des chemins de randonnée. Nous prévoirons la découverte de notre environnement proche au cours d'accompagnements dans la nature sur des chemins officiellement balisés. Nous adapterons nos choix en fonction des capacités ou restrictions physiques, nous souhaitons surtout proposer des moments de détente pour oublier le quotidien. Nous pensons aussi qu'un peu d'activité physique simple est aussi primordial pour le bien-être. **Apaiser l'esprit, apaiser le corps.**

Le combat quotidien que certains aidant.e.s mènent ne leur laisse pas de temps pour prendre soin d'eux. Enferré.e.s dans la résolution des problèmes qui les submergent parfois, ils et elles reportent à plus tard le temps pour eux. Des activités seront aussi proposées dans le cadre du bien-être afin de se recentrer sur eux-mêmes. Des **séances de yoga et de relaxation** ou encore **de shiatsu et de do in** font aussi partie de l'offre de repos et de répit, objectif principal de la Maison Perséphone qui doit leur permettre de se ressourcer.

Des **temps d'accompagnement individuels** sont proposés pour les aidant.e.s qui en font la demande.

2 Description du cadre d'accueil

- 2 chambres pour 1 à 4 personnes, avec salles de bain
- 1 chambre pour 1 personne ou un couple et 1 chambre pour 1 à 3 personnes avec salle de bain partagée
- 1 cuisine salle à manger partagée
- 1 salon-bibliothèque
- 1 terrasse pouvant servir de salle à manger du printemps à l'automne
- les jardins avec accès à la rivière

Les personnes venant seules pourront être amenées à partager leur chambre avec un ou une autre participant.e au séjour.

3 Organisation

Nos séjours durent entre 3 et 6 jours.

Avec les personnes venant en séjour, nous organisons 1 à 2 réunions préalables à distance, afin de se connaître et initier une relation de confiance, mais aussi de définir ensemble un programme pour le séjour. Pendant le séjour, nous facilitons des cercles de parole à minima à l'arrivée et au départ afin de pouvoir partager les expériences, ressentis et réguler les difficultés rencontrées. Ainsi, des espaces de parole individuelle sont aussi proposés, à la demande.

Agenda type :

Mis à part les cercles de parole, toutes les activités sont des invitations et chaque aidant.e peut décider ou non d'y participer, afin de garantir son consentement.

Jour 0 : Arrivées

Jour 1 : cercle d'ouverture et premières activités

Jour 2 à 4 :

10h-11h – temps libre ou activité potagère ou bien être

11h-12h – pratique artistique

12h-14h – repas partagé

14h à 17h – temps libre ou balade ou baignade ou visite

17h-19h – pratique artistique

19h-20h – repas partagé

Jour 5 : Cercle de clôture et fête

Jour 6 : Départs

Cet agenda type est donné à titre indicatif, chaque séjour étant co-construit avec le groupe d'aidant.e.s et la Maison Perséphone.

4 Intervenant·e·s

4.1 Delphine Batton

Facilitatrice en créativité, coach jungienne, comédienne, en formation d'art-thérapie

Je suis formatrice et facilitatrice en créativité et comédienne. A la suite d'un burn out, j'ai souhaité changer radicalement de vie, personnelle et professionnelle. Depuis mes années d'études, je rêvais d'un lieu, un lieu de rencontre entre les gens mais aussi de rencontre en mes différents centres d'intérêt : la créativité, les pratiques artistiques, et le soin aux personnes. De part ma prise de conscience et mon constat de certains maux de notre société, le public des femmes et en particulier des femmes victimes de violences est venu naturellement dans le projet de création de ce lieu. L'heureux hasard de rencontres avec des femmes collaborant avec la Maison des femmes de Montreuil nous ont permis de nous rencontrer, de constater nos convergences de vision et de valeurs et de lancer notre premier séjour de répit en 2021.

Quand John m'a parlé des difficultés rencontrées par les aidants en psychiatrie, j'ai tout naturellement pensé que ce projet pouvait bénéficier à ce public en adaptant l'approche.

4.2 Claire Latarget

Ateliériste, plasticienne, marionnettiste, en formation d'art-thérapie

Durant 22 années de carrière comme comédienne marionnettiste, j'ai beaucoup travaillé à destination de la jeunesse, de l'enfance et de la petite enfance.

Ce travail n'a jamais été seulement à destination des enfants, mais a toujours englobé leurs accompagnants : éducateurs, enseignants, parents... Le spectacle a été pour moi une occasion de briser les murs et d'échanger les émotions, la pratique artistique avec le public.

À travers mes études d'éthologie humaine à Toulon, mon parcours s'est enrichi d'une connaissance de la thérapie systémique, notamment à destination des familles traversant des épisodes de conflit, parfois violent. Je me forme à présent à l'art-thérapie contemporaine à travers les arts graphiques : cyanotype, monographie, sérigraphie, broderie et arts textiles.

Titulaire d'un diplôme clinique du lien et des systèmes familiaux, je suis formée pour questionner tout ce qui est des problématiques liées à la théorie de l'attachement. Également titulaire d'un diplôme d'art-thérapie, je vis à deux pas de la Maison Perséphone et m'implique dans le projet depuis l'ouverture de ses portes au public. Rencontrer des familles en séjour de répit, travailler avec elles est pour moi une évidence et une expérience extrêmement intense. Je souhaite continuer à mener un travail aux côtés de Delphine Batton et John Bodin auprès des familles.

4.3 Hélène Larrodé

Danseuse, comédienne, danse-thérapeute, pédagogue du mouvement,, certifiée Life Art Process

Née en 1975, mon parcours est atypique. Après avoir été travailleuse sociale, j'engage mon corps dans les vignes, chez des berger, avec un apiculteur, avant de voyager en mer sur un voilier.

On peut parler de vocation tardive, puisque c'est à 33 ans que l'appel de la danse m'a saisie, alors que je suis informatrice en droits des femmes, dans une association féministe : la maison des femmes à Montreuil.

Dès lors se trace un chemin entre artistique, pédagogique et politique : je me forme auprès de Anna et Daria Halprin à l'institut Tamalpa u.s - j'emmène durant 3 ans le collectif aRTivisme – je travaille avec des groupes de femmes migrantes, dans des ateliers socio-linguistiques, auprès de femmes victimes de violences.

Dans tous mes projets, j'utilise la danse et la performance pour porter des revendications féministes dans l'espace public.

Mon travail questionne les inégalités hommes-femmes, les rapports de domination et la résilience.

Sur scène ou dans la rue, en solo ou collectif, mes créations artistiques et pédagogiques visent à redonner aux corps organicité, émotions, imaginaires.

4.4 John Bodin

Auteur, cadre infirmier de secteur psychiatrique

Diplômé infirmier de secteur Psychiatrique en 1992, mon projet professionnel me guide rapidement vers des missions d'encadrement dès 2001. Depuis, j'initie, supervise et coordonne nombre de projets au sein d'un établissement public de santé puis dans un centre hospitalier classique. La notion d'accueil est primordiale pour moi, que ce soit les patients ou bien les familles dont je me fais l'interface avec le médecin, les équipes, l'administration hospitalière, les services de protection des majeurs. Mes rencontres avec les familles m'ont permis de voir les difficultés du quotidien de celles-ci. Le projet de la Maison Perséphone m'est alors apparu comme une évidence dans l'offre de répit qui pourrait être apportée à ces familles. Cette parenthèse peut en effet permettre à tous de s'y retrouver, patients et famille. Participer à la création d'un lieu de ressourcement m'est alors apparu comme une nécessité.

5 Contact

Vous êtes une association et est intéressé.e pour monter un séjour de répit à la Maison Perséphone ? Vous êtes proches aidants et souhaitez participer à un séjour ? N'hésitez pas à nous contacter afin que nous puissions répondre à vos questions.

Notre adresse mail : maisonpersephone@ecomail.fr / Notre téléphone : 06 33 35 56 38 (John Bodin)



Association Maison Perséphone
1576 rue Dr Paul Vermale
30160 Bessèges
maisonpersephone@ecomail.fr
06 86 18 95 03

FICHE DE RESERVATION
SEJOUR DE REPIT POUR PERSONNES PROCHES AIDANTES
2026 SUBVENTIONNE PARTIELLEMENT PAR L'ANCV PADA

Tarifs : 425€ par personne + aller retour jusqu'à la gare d'Alès. Notre association ne s'occupe pas de la réservation ni de l'achat des billets de train.

A l'envoi du devis, des arrhes de 30 % par place (127,50€) sont demandées. Si une annulation se fait 45 jours avant le début du séjour, nous remboursons les arrhes.

Si nous n'avons pas assez de réservations sur un séjour, nous gardons le droit de l'annuler. La totalité des arrhes versés vous sera remboursée.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Numéro de téléphone :

Adresse mail :

Dates de séjour : (à cocher)

Dimanche 5 au samedi 11 avril 2026

Dimanche 2 au samedi 8 août 2026

La disponibilité des places vous sera confirmée après réception de votre demande et un devis vous sera envoyé.